



Physiothérapie
du sport du Québec

Des services d'excellence pour les sportifs de tout niveau

CAPSULE SANTÉ



La souplesse musculaire

Pour prévenir les blessures de sport, améliorer notre posture, prévenir l'arthrose et être bien dans sa peau, mieux vaut être doté d'une bonne souplesse musculaire. Des muscles souples et bien déliés sont non seulement le complément essentiel d'un beau bronzage, ils sont également gage d'un confort physique accru.

Un muscle raide est en effet plus susceptible de subir des claquages ou de se déchirer lors d'un mouvement brusque. Même au repos un muscle trop tendu exerce une pression indue sur les cartilages, et à la longue, peut provoquer leur usure prématurée.

Lorsque notre musculature est souple, notre corps prend naturellement une posture correcte. Lors d'un effort, la tension est répartie sur un plus grand nombre de groupes musculaires, ce qui limite les points de tension et le stress sur les disques intervertébraux.

Si vous croyez que votre bien-être physique pourrait être amélioré par un assouplissement de vos muscles, demandez conseil à votre physiothérapeute, il saura vous recommander les exercices les mieux adaptés à vos capacités et à vos objectifs

